

保健だより2月 インフルエンザについて！

平成31年2月号 大分県立玖珠美山高等学校 保健室

インフルエンザは毎年1～3月頃に全国的にも流行のピークを迎える気道感染症です。インフルエンザ様症状があるときは、速やかに医師に連絡をして指示を仰ぎましょう。感染症については、正しい知識を持ち、冷静に判断をし、クラスから、学校から感染症を地域や家庭に広げないよう、各自が学校や家庭においても、日頃から感染症対策を行い、自己管理能力を高めておくことが大切です。



1. 特徴は？



インフルエンザウイルスにより感染し、発病します。通常のかぜと違い**感染力が強力**で、**突然の発熱で発症し、関節痛などの全身症状**がひどいのが特徴です。

2. 感染経路・潜伏期間は？

主に患者のくしゃみや咳のしぶきに含まれるウイルスを吸い込むことにより感染します。通常1～5日で発病します。しかし、最大7日後に症状が出る場合もあります。

3. 症状

38℃を超える高熱、頭痛、悪寒、全身倦怠感（体のだるさ）、関節痛、筋肉痛、上気道症状（せき・鼻水・のどの痛み）食欲不振など。

通常は、発熱が2～3日続いたあと、1週間程度で回復します。潜伏期間を含めると全快までにおよそ2週間かかります。

4. 治療法

発病後、48時間以内に抗インフルエンザ薬の内服（医療機関で処方）、吸入また点滴等適切な対処法、安静、水分補給をおこないます。



5. 予防対策

- (1) **手洗い・うがい** を念入りに行う。（1時間に1回は、うがいをする。）
- (2) 十分な **栄養と睡眠** をとり、体力を蓄えておく。
- (3) 流行している時期は、極力、**人混みを避ける**。
- (4) 室内の **換気を1時間に5分行い**、湿度を **50～60%** に保つ。
- (5) 人に直接飛まつがつかないように **マスク** をして咳やくしゃみをするときは、口と鼻をタオルやハンカチで覆う。また、のどの乾燥を防ぐため **マスク** をする。マスクやティッシュは、ビニール袋に入れて捨てる。
- (6) マイペットボトルを使用し、まわし飲みなどしない。家庭においても、コップやタオルの共有はしないようにする。



*注意！！

ウォータークーラーや台所などでうがいはしない。うがい手洗いは、洗面台で行う！

6. かかってしまったかなと思うときは？

- (1) 無理をせず、**早めに医療機関に連絡を入れて指示を仰ぐ**。
- (2) **水分補給**をこまめに行い、脱水症状を防ぐ。
- (3) うがい・手洗いをし、**栄養と休養**を十分にとり、体力を取り戻す。
- (4) 周りの人に感染させないよう、**マスク**をつける。



7. 対処法

インフルエンザ診断されたら、学校保健安全法では、第2種の学校感染症に位置づけられ、**発症した後5日を経過しかつ、解熱した後2日を経過するまで出席停止**とされています。学校に、登校許可証明がありますので主治医に記入していただき、学校に提出してください。**自分の健康は、自分で守るように自己管理**をしましょう。

* 出席停止明けに学校に登校する際は、**マスクを着用して登校**してください！